



















































۲  
شیر گاوبخوریم  
یا الاغ و شتر؟



۴  
پیشنهاد سر آشپز:  
خورش ناردون



شنبه ۲۳ آذر ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۴۹

۴۳۱

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

آلودگی هوا  
چه بر سر ما  
می آورد؟





اقبال مردم به شیر حیواناتی غیر از گاو و گوسفند

## شیر گاو بخوریم یا الاغ و شتر؟



### ● یگانه خدماتی

مدتی است بحث درباره شیر الاغ و خواص آن داغ شده و بسیاری از کسانی که دنبال راه‌حل‌هایی برای مشکلات جسمی‌شان هستند از آن استقبال می‌کنند.

البته در مقابل کسانی هم هستند که معتقدند تبلیغاتی که برای این شیر می‌شود از واقعیت فاصله دارد و حتی شیر الاغ مضر است. این را بگذارید کنار حرف‌های کسانی که معتقدند لازم نیست افراد بزرگسال شیر بنوشند. در مجموع اختلاف نظر و حدیث درباره شیر زیاد است اما بد نیست بدانیم شیر الاغ چه ویژگی‌هایی دارد و تفاوتش با سایر شیرها چیست.

### ■ سود و زیان شیر الاغ

شیر الاغ در دنیا طرفداران زیادی دارد و در فرانسه و ایتالیا جزو گران‌ترین شیرهاست. به گفته متخصصان خارجی، شیر الاغ خواص آنتی‌بیوتیکی بالایی دارد و این خاصیت ضد باکتری گاهی تا ۲۰۰ برابر شیر گاو تخمین زده می‌شود.

گفته می‌شود شیر الاغ در سلامت پوست تأثیر بسیار زیادی دارد و به همین دلیل در اروپا وان‌های حمام پر از شیر الاغ وجود دارد. البته این شیر فقط برای پوست مفید نیست در گذشته از آن برای درمان ذات‌الریه،

بیماری‌های تنفسی، بهیود آسم و آلرژی، سرفه و سرماخوردگی، درمان عفونت و باکتری، رفع مشکلات گوارشی مانند اسهال استفاده می‌شد.

حتی به نظر بعضی از کارشناسان تغذیه شیر الاغ بهترین جایگزین برای نوزادان محروم از شیر مادر است چون ترکیبات آن به شیر مادر بسیار نزدیک است.

این شیر به دلیل داشتن مقدار زیادی امگا ۳ و کلسیم که برای قلب انسان بسیار مفید هستند، در کاهش وزن انسان بسیار مؤثر است.

البته شیر الاغ مضراتی هم دارد. برخی متخصصان تغذیه می‌گویند شیر الاغ می‌تواند منبع بسیاری از بیماری‌های مشترک بین انسان و تک‌سُمی‌ها مانند هاری، مسمومه، شارین، کزاز، سالمونلوز، آنسفلیت‌های آربوویروسی باشد و به انسان منتقل شود.

با وجود خصوصیات مفید در شیر تک‌سُمی‌ها چون شباهت آن به شیر انسان و خصوصیات آنتی‌بیوتیکی آن، میزان چربی این نوع شیر پایین است و از نظر طب سنتی، مزاج سردی داشته و برای بیماران خاص مضر است.

کیانوش جهانپور، سخنگوی سازمان غذا و دارو، درباره تولید صنعتی این نوع از شیر می‌گوید: «اگر درخواستی برای تولید صنعتی شیر الاغ به سازمان غذا و دارو ارسال شود، موضوع قابل بررسی خواهد بود و در صورتی که شیر الاغ تولیدی استانداردهای لازم را داشته باشد، سازمان غذا و دارو مجوز تولید را صادر خواهد کرد. تاکنون درخواستی برای تولید

شیر الاغ که سلامت آن مورد تأیید سازمان غذا و دارو باشد نداشته‌ایم و مجوزی برای تولید شیر الاغ صادر نشده است.

در برخی کشورها شیر الاغ به صورت محدود و صنعتی تولید می‌شود و با توجه به آنکه فرآیند پاستوریزه کردن شیر الاغ با شیر گاو متفاوت است و پیچیدگی‌های خاصی دارد، هزینه تولید بیشتر و قیمت شیر الاغ بالا بوده و نیازمند استانداردهای زیادی است.» به همین دلیل فروش شیر الاغ در فضای مجازی و واحدهای صنفی لبنیاتی ممنوع است و تخلف محسوب می‌شود.

### ■ شیر هر حیوان چه اثری دارد؟

تا چند سال پیش ایرانی‌ها به خوردن شیر گاو و گوسفند عادت داشتند هر چند که در بعضی از نقاط کشور شیر بز و شتر هم استفاده می‌شد اما الان تبلیغات زیادی برای شیرهایی جز گاو و گوسفند انجام می‌شود.

شیر شتر یکی از آنهاست که معمولاً برای دیابتی‌ها توصیه و تبلیغاتش هم با همین شعار انجام می‌شود. یک لیوان یا یک فنجان ۲۵۰ گرمی شیر شتر حاوی ۱۰۷ کالری، ۳ گرم چربی اشباع شده و ۱۷ گرم کلسترول است و گفته می‌شود در مقایسه با شیر گاو حاوی ۱۰ برابر آهن بیشتر و سه برابر ویتامین C بیشتر دارد.

ضمن اینکه بعضی‌ها معتقدند این شیر حاوی انسولین و برای دیابتی‌ها مناسب است. در واقع نوشیدن شیر شتر در مقایسه با نوشیدن شیر گاو با افزایش سطوح انسولین در بیماران مبتلا به دیابت مرتبط است.

شیر دیگری که بسیاری از عشایر از آن استفاده می‌کردند و اکنون اهالی شهرها هم به آن تمایل پیدا کرده‌اند شیر بز است.

اگر در هضم لاکتوز دچار مشکل هستید و خواهان شیری هستید که ارزش‌های غذایی شیر گاو کم چرب را داشته باشد، شیر بز گزینه خوبی است. البته کالری شیر بز بالاست و چربی اشباع شده هم زیاد دارد. هر فنجان از این شیر ۱۶۸ کالری دارد.

پیدا کردن شیر بز کم چرب بسیار سخت است و این نوع شیر در مقایسه با شیر گاو کم چرب ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی، اسیدفولیک و ویتامین‌های B کمتری دارد.

متخصصان طب سنتی معتقدند اگر شیر بز تازه را با انجیر سیاه تازه که در فصل تابستان می‌روید، مصرف کنید می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش دردهای آرتروز، روماتیسم و بیماری‌های مفصلی داشته باشد.

اما شیرهایی که بیشتر به خوردن آنها عادت داریم چه خواص دارند؟ مثلاً شیر گوسفند برای درمان سرفه مفید است و در نسخه‌های طب سنتی آمده است که استفاده از ترکیبی از شیر گوسفند، صمغ عربی و روغن بادام شیرین با میزانی مشخص می‌تواند بهترین داروی طبیعی برای درمان سرفه باشد.

شیر گاو با اینکه مدتی است منتقدان زیادی دارد و بعضی‌ها توصیه می‌کنند که به دلیل سردی طبعش نباید مصرف شود، خاصیت‌های زیادی دارد. در برخی متون طب سنتی اشاره شده که درمانگران طب سنتی برای درمان اسهال از شیر گاو در شرایطی خاص استفاده می‌کردند. علاوه بر این می‌گویند اگر دو برابر وزن شیر گاو به آن آب اضافه کنیم خاصیت مدری دارد و موجب پاکسازی و تخلیه مجاری ادراری می‌شود.

### ... سینما

#### لیلاج



اگر اهل تماشای فیلم‌هایی با موضوعات اجتماعی هستید، «لیلاج» را به شما پیشنهاد می‌کنیم. فیلمی به کارگردانی داریوش یاری و تهیه‌کنندگی علیرضا ابوالقاسمی نژاد که در سال ۱۳۹۵ بر اساس فیلمنامه‌ای از سارا خسرو آبادی ساخته شده و به تازگی روی پرده سینماهای کشور رفته است.

این فیلم ماجرای زنی به نام رعنا را روایت می‌کند که نوازنده ساز و در شرف برگزاری کنسرتی در اروپا است. او با خبر می‌شود که دخترش برای نجات پدرش به زادگاه رعنا رفته است.

جایی که رعنا شانزده سال پیش درست در سن دخترش از آنجا فرار کرده است. رعنا کنسرت را رها می‌کند و این سرآغاز برخی اتفاقات است.

در فیلم سینمایی «لیلاج» بازیگرانی مثل مهران احمدی، حامد کمیلی، محیا دهقانی، رضا اخلاقی راد، نسرین بابایی و مجید پتکی نقش آفرینی می‌کنند. تماشای این فیلم به افراد زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود.

### پیشنهاد هفته

آخرین هفته از پاییز را آغاز کرده‌ایم؛ هفته‌ای که چشم به هم بزیند، مثل تمام روزهای قبل می‌گذرد و خاطره‌ای از آن باقی می‌ماند. اگر هنوز برای رقم زدن روزهایی خوش و خاطراتی ماندنی در این هفته تصمیم نگرفته‌اید، ما برای اوقات فراغت این هفته شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

### یک تکه آسمان

خدایا

ای آن که پادشای نیکوکاران در نزد توتیاه نشود. ای خداوندی که بندگان چون از تو بترسند، از کس دیگری نهراسند و ای خداوندی که پرهیزکاران هنگامی که بیم تو به دل دارند، از کسی بیم به دل راه ندهند... منم که به سوی تو آمده‌ام، مطیع فرمان توام.

آنجا که فرمان داده‌ای که بندگان دست به دعا بر دارند. اینک خواهی به آن وعده اجابت که داده‌ای وفا کنی، که تو خود گفته‌ای: بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.

آن سان که من در برابر تو به گناه خود اعتراف کرده‌ام، تو نیز به آمرزش خود مرا بپذیر. و آن سان که خود را در برابر تو پست گردانیده‌ام مرا از لغزشگاه‌های گناه بگیر و آن سان که در انتقام گرفتن از من درنگ کرده‌ای، مرا در پرده رحمت خود مستور دار.

دعای سی و یکم صحیفه سجاده





# زوددیر شد

● نویسنده: آرتادخت جوادی اقدم

## قسمت دوم

چند دقیقه‌ای میانشان سکوتی برقرار شد. پسر بچه سکوت را شکست و با صدایی پر هیجان گفت: «دوست دارید به خانه‌مان بیایید و در آنجا، کتاب‌هایی را که دوست دارم به شما نشان دهم؟ بعد هم می‌توانیم آن‌ها را بخوانیم و درباره‌شان صحبت کنیم.» سنجر که با این حرف پسر بچه گل از گلش شکفته بود با کمال میل پذیرفت.

در طول مسیر هر دو از علایق‌شان صحبت می‌کردند. از طعم بستنی مورد علاقه گرفته تا بدترین صحنه‌ای که از فیلمی به خاطر داشتند. بالاخره به خانه پسرک رسیدند. سنجر از رایان خیلی چیزها فهمیده بود و به این پی برد که بی‌دلیل مجذوب رایان نشده؛ او پسر بچه خاصی بود که نقاط مشترک زیادی با خودش داشت.

رایان با صدای کودکانه خود فریاد زد: «مادر، مادر، بیا من هستم. یک مهمان هم همراهم است.»

رزا برای این که در را باز کند کمی طول داد. انگار که مشغول کاری بود. بالاخره در را باز کرد. خواست که رایان را به آغوش بکشد که ناگهان با چهره مبہوت سنجر روبه‌رو شد.

مگر می‌شود؟ همان کسی که سال‌های سال آزادی او را گرفته بود و در دلش جز درد و رنج چیزی باقی نگذاشته بود حال دست در دست پسر یکی یکدانه‌اش، به عنوان مهمان دم در خانه‌اش آمده بود؟ خشم وجودش را فرا گرفت. رایان را به خانه کشاند و در را محکم بست.

چند ثانیه بعد دوباره روبه‌روی سنجر درآمد. با چشمان نافذ و درشتش به سنجر زل زد.

گویا چین و چروک‌های تازه دور چشمانش طاقت چهره چندش‌آور سنجر را نداشت. ناگهان فریاد زد و سنجر را با تمام نفرتش سرزنش کرد که به چه حقی پس از اینکه ده سال هیچ نشانی از آن‌ها نگرفته حالا به در منزل‌شان رفته است.

سنجر هیچ پاسخی برای گفتن نداشت. پاهایش سست شده بود. باور نمی‌کرد پسری که ریشه عشق را در قلب او پرورده همان فرزندی است که بدون آنکه حتی جنسیتش را بداند از وی نفرت داشت.

پس درست بود آن اشتراک سلاقی، پس عادی بود آن علاقه دوطرفه. چند قدم به عقب رفت و با صدایی خشن، غمگین و آرام شروع به سخن گفتن کرد: «به خداوندی خدانمی‌دانستم که او پسر من است.

نمی‌دانستم و حتی به دنبال این هم نبودم که بدانم. اما سرنوشت او را جلوی من سبز کرد و او را به من هدیه داد. این تقدیر بود که به من فهماند چقدر عاشق پسر من هستم.»

رزا دست‌اناش را از فرط عصبانیت مشت کرده بود. هر که او را

می‌کنم.»

در را باز کرد و درهای کمد را با تمام توانش به هم کوبید تا برگه‌ای را از بین آن‌ها بیرون بیاورد. کاغذ را با تندى به سنجر داد و گفت: «بیا، این هم بهترین فرد دنیا که شاید درمانت کند؛ البته اگر بتواند، اگر توانش را داشته باشد.»

چشمان خروشان خودش را برگرداند و در را با صدای هولناک بست. سنجر به برگه نگاه کرد.

پایین آن، نشانی روانکاوى ماهر نوشته شده بود. هنوز پاهایش می‌لرزید و دندان‌هایش به هم می‌خورد. بدنش چنان تنه درختی که ریشه‌هایش خشک شده، سرد و کرخت شده بود و صورتش رو به زردی می‌رفت.

این چه تصادف دردناکی بود که تقدیر سر راهش گذاشته بود؟ خود را به سختی چنان اسبی تیر خورده به خانه رساند و بدون آن که چیزی متوجه شود به خواب رفت. خوابی بی‌معنا که تنها فایده‌اش این بود که نگذارد سنجر از بی‌رمقی هلاک شود.

بالاخره بیدار شد. نمی‌دانست چرا اما انگیزه‌ای نیز همراه با او از خواب بیدار شده بود. خودش را آراست. تصمیم گرفت که برای پسرش، برای تنها دارایی‌اش، تغییر کند. آری متوجه بود که همسر و فرزندش از او متفر بودند.

حتی این را هم می‌دانست که تغییر دادن خودش چندان کار راحتی نیست اما برای رایان هر کاری می‌کرد، هر کاری. پس به سوی میز رفت و برگه روانکاوى که رزا به او داده بود را برداشت و راهی شد.

می‌دید بی‌شک می‌فهمید که اگر توانش را داشت گردن سنجر را آنقدر می‌فشرد تا وی را خفه کند. با لبخندی تمسخرآمیز به او نگریست و گفت: «راست می‌گویی؟ اما ده سال پیش حتی اهمیت نمی‌دادی که اسم داشته باشد.

حالا متوجه شده‌ای که به او علاقه داری؟ به نفع است که تا می‌توانی از من و پسر من دوری کنی. رایان شخصیت واقعی‌تو را می‌شناسد. نگذار با آمدنت پس از ده سال حالش بدتر شود و بیشتر از تو متفر شود.»

سنجر با ناتوانی و بیچارگی گفت: «قول می‌دهم که پس از این زندگی خوبی برایش فراهم کنم. عشق، محبت و هر چه که وی بخواهد و من از دستم برآید.

واضح است که من و تو دیگر نمی‌توانیم با یکدیگر زندگی کنیم، اما بگذار حالا که این قدر از پسر من دور افتاده‌ام همه کاستی‌هایش را جبران کنم.

بگذار که برای رایان پدری کنم. در این راه هر کاری انجام می‌دهم حتی اگر مانند قبل باز هم بخواهی که نزد روانکاو بروم با تمام وجود می‌پذیرم.»

رزا برآشفست و فریاد زد: «فکر می‌کنی زمان بریاد رفته در این میان هیچ کس را بر باد نبرده؟ فکر می‌کنی با نبودنت هیچ آسیبی به احدی نرسیده؟ آه! تو را باش! واقعا می‌خواهی خودت و خرابه زندگی‌هایی که نابود کردی را با روانکاو درمان کنی؟ خوب است. عالی‌ست. اصلا بیا خودم بهترین روانکاو جهان را به تو معرفی

## ... گشت و گذار

### خار توران



منطقه حفاظت‌شده خار توران، مقصد مناسبی برای یک سفر کوتاه در روزهای سرد سال به حساب می‌آید.

کویر خار توران به آفریقای ایران معروف است که سالانه گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند. شن‌های روان، پوشش گیاهی خاص، صنایع دستی محلی از چشم‌اندازهای بی‌نظیر این منطقه به شمار می‌آیند.

در این سفر می‌توانید کویر خاص و زیبایی را ببینید که با پوشش گیاهی خشک خود، حیوانات نادر و روستاهای سنتی بسیار زیبا تجربه منحصربه‌فردی از سفر را برای شما رقم می‌زند.

پارک ملی توران در قسمت شرقی استان سمنان و در جنوب شرقی شهرستان شاهرود قرار دارد و قسمت کوچکی از بخش شرقی آن در سبزوار استان خراسان رضوی قرار گرفته است.

برای اقامت در این منطقه می‌توانید در خانه‌های مردم محلی در روستاهای این منطقه یا اقامتگاه‌های بوم گردی ساکن شوید.

## ... کتاب

### سوء قصد



پیشنهاد این هفته ما برای کتاب خوان‌ها، «سوء قصد» اثر هری مولیش است که چاپ دوم آن با ترجمه سامگیس زندگی توسط نشر چشمه وارد بازار شده است.

هری مولیش یکی از غول‌های ادبیات هلند در نیمه دوم قرن بیستم است و رمان سوء قصد یکی از مشهورترین آثار اوست که در سال ۱۹۸۲ منتشر شد.

مولیش از مادری یهودی و پدری اتریشی‌زاده شد که در دوران جنگ همکار نازی‌های فاتح هلند بود و او و مادر و مادر بزرگش به اردوگاه‌های کار اجباری فرستاده شدند.

هر چند پدر نازی کمک کرد او و مادرش فرار کنند، مادر بزرگ در اتاق گاز خفه شد. رمان سوء قصد با توجه به همین زندگی نوشته شد.

داستان از آخرین ماه‌های جنگ دوم و پیدا شدن جنازه یکی از پلیس‌های همکار نازی‌ها مقابل خانه نوجوان قهرمان داستان آغاز می‌شود. آن‌ها محکوم می‌شوند و خانه‌شان به آتش کشیده می‌شود سپس پسر را به اردوگاه می‌برند. رمان سوء قصد ۱۹۰ صفحه دارد و به قیمت ۳۱ هزار تومان به فروش می‌رسد.



... پیشنهاد سر آشپز

## خورش ناردون

به شب یلدا نزدیک می شویم و اگر هنوز منوی غذای مهمانی تان را برای آن شب نیسته‌اید، می توانید به خورش ناردون فکر کنید. خورش ناردون یک غذای شمالی خوش رنگ و لعاب است که طعم ملمس و لذیذی دارد و گزینه بسیار خوبی برای شام شب یلدا به حساب می آید. خورش ناردون را می توانید بسته به ذائقه خود ترش یا شیرین یا ملمس درست کنید.

● مواد لازم:

۳ عدد	ران مرغ
۵ قاشق غذاخوری	رب انار
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۱ عدد	پیاز درشت
۴ جبه	سیب
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۳ قاشق غذاخوری	گردو آسیاب شده
۳ قاشق غذاخوری	دانه انار خشک
نصف استکان	آب انار
برای تزئین	دانه انار تازه
به میزان لازم	نمک، فلفل، زردچوبه
به میزان دلخواه	روغن

● طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خالای خرد کرده تفت بدهید. سپس مرغ را با زردچوبه و فلفل و نمک سرخ کنید. حالا سیر خرد شده را به مرغ اضافه کرده و سه لیوان آب جوش، آب انار، دانه انار خشک را اضافه کنید. وقتی آب خورش به جوش آمد، رب انار و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید. ۴۵ دقیقه بعد شکر را هم به خورش اضافه کرده و پس از نیم ساعت گردو را بیفزایید.

... آشنایی سریع

### پیراشکی اسفناج

● مواد لازم:

۳۰۰ گرم	اسفناج
۲۰۰ گرم	پنیر خامه ای
۱۲۰ گرم	پنیر موزارلا
۱ قاشق غذاخوری	روغن
۱ عدد	تخم مرغ
۱ عدد	زرده تخم مرغ
۱ قاشق چایخوری	پودر سیر
به مقدار کافی	نمک و فلفل
۵۰۰ گرم	خمیر پیتزا

● طرز تهیه:

فر را روی ۲۶۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. خمیر پیتزا را آماده خریداری کرده و یخ زدایی کنید. اسفناج خرد شده، پنیر خامه‌ای و موزارلا، روغن، پودر سیر و نمک و فلفل را در کاسه خوب با هم مخلوط کنید.

سطح کار را آردپاشی کرده و خمیر پیتزا را ۴ قسمت کرده و روی سطح باز کنید و با وردنه صاف کنید تا دایره‌ای شکل شود.

از مواد میانی بردارید و روی خمیرهای پهن شده بریزید. یک عدد تخم مرغ را با دو قاشق آب هم بزنید. سپس آن را روی لبه‌های خمیر بمالید و لبه‌ها را به هم بچسبانید.

با چاقو روی هر پیراشکی اسفناج چند برش بزنید. زرده تخم مرغ را هم بزنید و با قلمو روی خمیر بمالید و آن را در فر قرار داده و به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید.



نکته:

در برخی مناطق هنگام پخت به این خورش آلو هم اضافه کرده و هنگام سرو، روی آن را با دانه انار، کمی زرشک و پیازداغ آماده تزئین می کنند.

شعله را کم کنید تا خورش آرام بپزد و گردو روغن بیندازد. در این زمان است که می توان گفت خورش کاملاً جا افتاده و آماده سرو است. خورش را بعد از کشیدن در ظرف، با دانه انار تازه تزئین کرده و با پلوی زعفرانی سرو کنید.

... دنیای شیرین

### تارت انار و خرما

● مواد لازم برای خمیر:

۱ بسته	بیسکویت پتی بور
دو سوم پیمانه	خرمای بی هسته
۱ پیمانه	گردو
کمی	نمک

● مواد لازم میان تارت:

پودر کاکائو	یک و نیم پیمانه
عسل	۱ پیمانه
روغن نارگیل	سه چهارم پیمانه
وانیل	۱ قاشق چایخوری
نمک	کمی
دانه انار	یک سوم پیمانه

● طرز تهیه:

بیسکویت، خرما و مغز گردو و کمی نمک را در میکسر بریزید و خوب مخلوط کنید تا خمیری شوند. یک قالب مخصوص تارت را کمی چرب کرده و مخلوط را کف آن بریزید و صاف کنید. سپس قالب را در فریزر بگذارید تا ببنید. در یک کاسه بزرگ پودر کاکائو، عسل، روغن نارگیل، وانیل و نمک را با همزن برقی ترکیب کنید تا کاملاً نرم و یک دست شود.

حالا یک سوم پیمانه دانه انار را اضافه کرده و آرام هم بزنید. حالا مواد را روی خمیر تارت بریزید و با کفگیر یا لیسک سطح آن را کاملاً صاف کنید. در صورت تمایل برای تزئین روی آن دانه انار بپاشید. تارت را در یخچال بگذارید تا به مدت یک ساعت کاملاً سرد شود.





## خطر قرص‌های لاغری برای زنان جوان

بودند، از این مطالعه جدا کرده و توجه خود را فقط بر وضعیت‌های تنظیم اضافه وزن و سایر عوامل متمرکز کردند.

آنها متوجه شدند که اختلال خوردن تنها در یک درصد زنانی بروز کرد که در سال گذشته از قرص‌های رژیم برای کنترل وزن استفاده نمی‌کردند اما این شمار برای زنانی که این قرص‌ها را مصرف می‌کردند ۱٫۸ درصد بود.

به طور مشابه، ۰٫۸ درصد از زنانی که مصرف ملین برای کاهش وزن را گزارش نکردند بعداً به اختلال خوردن مبتلا شدند در حالی که این میزان برای زنانی که ملین مصرف می‌کردند ۴٫۶ درصد بود.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف این نوع محصولات احتمال ابتلا به اختلالات خوردن را از طریق بروز رفتارهای نامنظم در خوردن غذا، اختلالات جسمی در هضم یا مسائل روانی افزایش می‌دهد.



۳۶ ساله را که در یک مطالعه طولانی مدت شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند؛ آنها زنان جوانی را که از قبل به اختلال خوردن مبتلا

تبلیغات گسترده قرص‌های لاغری خیلی از زنان جوان را به سمت مصرف آنها سوق می‌دهد اما نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به اختلال خوردن در کسانی که برای کنترل وزن خود از قرص‌های رژیمی و ملین‌ها استفاده می‌کنند، پنج تا شش برابر بیشتر است.

اختلال خوردن، با دو نوع انورکسیا و بولیمیا شناخته می‌شود که در نوع اول، فرد به شکلی افراطی از خوردن غذا اجتناب می‌کند، تا جایی که با خطر مرگ رو به رو می‌شود. در اختلال بولیمیا هم فرد دقایقی بعد از صرف غذا سعی در استفراغ خودخواسته و دفع غذا دارد که با آسیب جدی دستگاه گوارش و سوءتغذیه همراه است.

در مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه بوستون در آمریکا انجام شده است، مشخص شد استفاده از داروهای لاغری در کمتر از ۳ سال احتمال ابتلا به اختلال خوردن را ۵ تا ۶ برابر افزایش می‌دهد. محققان اطلاعات مربوط به سلامتی ۱۰ هزار زن آمریکایی ۱۴ تا

## غذای چرب قاتل پروستات شماست!

محققان کانادایی می‌گویند رژیم غذایی پرچرب سرطان پروستات را تهاجمی‌تر و کشنده‌تر می‌کند. آنها با بررسی رژیم غذایی ۳۱۹ بیمار دریافتند رژیم غذایی پرچرب و حاوی چربی اشباع‌شده، زن‌های موثر در تورموزایی را تقویت کرده و باعث تشدید سرطان پروستات می‌شوند.

رژیم غذایی پرچرب علاوه بر تغییرات مولکولی، با افزایش چاقی و شاخص توده بدنی نیز در پیشرفت سرطان پروستات موثر است.

سرطان پروستات دومین سرطان شایع در مردان و دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان است. گرچه میانگین سنی ابتلا بیش از ۶۰ سال است؛ ولی بروز آن در سنین قبل از ۴۰ سالگی هم دیده شده است؛ بنابراین پزشکان معتقدند که مردان بالای ۴۰ سال باید سالی دو بار تحت غربالگری سرطان قرار گیرند.

سرطان پروستات ممکن است در آغاز هیچ علامتی نداشته باشد، اما با پیشرفت بیماری، سلول‌های



سرطانی ممکن است از پروستات گسترش و به دیگر بخش‌های بدن برسند، به ویژه استخوان‌ها و غدد لنفاوی. عواملی که خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهند سن بالا، سابقه خانوادگی بیماری، نژاد و رژیم غذایی هستند. اکنون برای تشخیص سرطان پروستات از تست دیجیتال رکتوم، آزمایش خون، MRI، نمونه‌برداری و آنتی‌ژن ویژه پروستات، PSA، استفاده می‌شود.

## ورزش کنید تا قلبتان سالم بماند

بالا، سطوح بالای کلسترول و دیابت نوع دو هم صادق است.

محققان مطالعه خود را روی حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار زن و مرد بالای ۶۰ سال به مدت ۴ سال انجام داده و دریافتند افرادی که هفته‌ای یک یا دو بار فعالیت بدنی شدید تا متوسطی داشتند، در صورتی که سطوح فعالیت بدنی خود را به پنج بار و یا دفعات بیشتری در هفته افزایش بدهند، خطر ابتلای آنها به بیماری قلبی و عروقی ۱۰ درصد کاهش می‌یابد.

مهم‌ترین پیام این مطالعه برای افراد مسن این است که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باید تعداد دفعات انجام فعالیت بدنی خود را در هفته افزایش داده و یا حفظ کنند.



ورزش مستقیم‌ترین و کم هزینه‌ترین راه برای حفظ سلامتی است و حتی اگر پا به سن هم گذاشته باشید، باز این ورزش است که شما را از ابتلا به بیماری‌های مختلف نجات می‌دهد.

اما متأسفانه با افزایش سن، تمایل افراد به انجام فعالیت‌های بدنی کاهش می‌یابد؛ این در حالی است که افراد مسن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغزی باید بیشتر ورزش کنند.

محققان می‌گویند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد ۶۰ ساله یا مسن‌تری که سطوح فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می‌کنند، ۱۱ درصد کمتر است.

محققان کره‌ای همچنین دریافته‌اند خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی در افرادی که با مسن شدن فعالیت بدنی کمتری داشتند حدود ۲۷ درصد افزایش داشته است.

این نتایج حتی در مورد افراد مبتلا به ناتوانی‌ها و وضعیت‌های مزمن مانند فشار خون

## آلودگی هوا چه بر سر ما می‌آورد؟

پرونده بیمارستانی در فاصله ۱۲ سال و مقایسه داده‌های مربوط به کیفیت هوا، توانستند رابطه‌ای را بین میزان مراجعه به بیمارستان و شدت آلودگی هوا پیدا کنند. سپس بر اساس نشانی پستی هر بیمار، میزان آلودگی هوا را برای هر بیمار طی دو روز در حوالی زمانی که به بیمارستان مراجعه کرده بود با میزان آلودگی هوا در زمان‌های دیگر مقایسه کردند. نتایج نشان داد قرار گرفتن کوتاه‌مدت در معرض هوای آلوده با ابتلا به وضعیت‌هایی مانند نارسایی قلبی، ذات‌الریه و حمله قلبی ارتباط دارد و حتی افزایش اندک ذرات معلق در هوا احتمال ابتلا به نارسایی قلبی در افراد بالای ۶۵ سال را تا ۱۴ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، عفونت خون، بیماری پارکینسون و عفونت ادراری هم با کیفیت پایین هوا ارتباط دارند.



از بیماری‌ها از سکنه‌های مغزی گرفته تا سرطان مغز، سقط جنین و مشکلات بهداشت روان همراه بوده است. محققان در این مطالعه با بررسی ۹۵ میلیون

آلودگی هوا به جزیی جدا نشدنی از زندگی شهرنشینان تبدیل شده است. به ویژه این روزها که به خاطر سرمای هوا و پدیده وارونگی، بسیاری از مردم در هوای آلوده نفس می‌کشند.

اما بد نیست بدانید که محققان می‌گویند آلودگی هوا مشکلاتی بسیار فراتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد به همراه دارد به‌طوری‌که تقریباً هر سلول بدن می‌تواند تحت تأثیر هوای آلوده قرار بگیرد.

این مطالعه که توسط محققان دانشگاه هاروارد انجام شده است، نشان می‌دهد که با افزایش آلودگی هوا شمار بیمارانی که به دلیل ابتلا به وضعیت‌های مختلف از نارسایی قلبی گرفته تا عفونت‌های دستگاه ادراری در بیمارستان بستری می‌شوند افزایش می‌یابد.

آلودگی هوا پیش از این نیز با ابتلا به تعدادی



## ویژگی‌های مشاوره مؤثر پیش از ازدواج



### ● عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

نداشته باشند بنابراین یک مشاور در این زمینه باید خود را متعهد و مسئول دانسته و بیشترین کمک را به مراجع داشته باشد. در شناخت و شناسایی این عوامل هشداردهنده، مشاور وظیفه دارد که با توجه به خاص بودن هر انسان و شرایط فیزیولوژیکی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، تربیتی و آموزشی به مشاوره اقدام نماید و یک تجویز کلی را برای هر مراجعی نداشته باشد.

### ■ عوامل هشدار دهنده

شاید تا اینجا برایتان سؤال شده باشد که این عوامل هشدار دهنده چه چیزهایی است؟ در این زمینه گاتمن که روانشناسی ست که در زمینه عشق تلاش‌های بسیاری داشته، عوامل هشدار دهنده اصلی را شناسایی کرده. که در ادامه به معرفی آنها می‌پردازیم:

۱. نق زدن
۲. شکایت کردن
۳. سرزنش کردن
۴. دفاعی برخورد کردن
۵. سکوت کردن

در مشاوره پیش از ازدواج هدف شناسایی و بررسی میزان و شدت هر یک از این موارد است، در این زمینه گاتمن می‌گوید: وجود تعارض یا عدم تعارض پیش‌بینی کننده موفقیت یا شکست یک ازدواج نیست، بلکه افرادی که توانایی حل تعارض یا مهارت حل تعارض دارند یا ندارند، می‌تواند این را پیش‌بینی نماید.

چند سالی هست که در پروسه ازدواج اکثر افراد، بعد از اینکه خودشان طرف مقابلشان را سنجیدند و تا حدی مطمئن شدند که با آن فرد می‌توانند مسیر زندگی‌شان را ادامه دهند، برای گرفتن مهر مطمئن و محکم بر روی تصمیم‌شان به مشاوره ازدواج رجوع می‌کنند. هدف از مشاوره پیش از ازدواج، ایجاد زندگی سعادتمند و پیشگیری از آسیب‌های خانواده و کم کردن بروز خطا در ازدواج است.

اما برای برخی افراد این دلهره و سؤال پیش می‌آید که در مشاوره پیش از ازدواج چه می‌کنیم؟ نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که در مشاوره پیش از ازدواج به دنبال انطباق نیستیم. این دیدگاهی غلط است که فکر کنیم در مشاوره ازدواج افراد شبیه به هم را با هم انطباق دهیم. مشاور و روان‌شناس در جلسه مشاوره ازدواج به دنبال عوامل هشداردهنده‌ای است که ممکن است یک ازدواج را به مخاطره و نابودی بیندازد. نکته مهم دیگر این است در صورت شناخت عوامل هشدار دهنده باید برای حل آنها برنامه داشته باشیم و در یک مشاوره پیش از ازدواج صحیح و مؤثر باید به دنبال اصلاح باشیم، زیرا ممکن است افراد مراجعه کننده به مشاوره ازدواج بعد از شناختن عوامل هشدار دهنده، مراجعه دیگری به مشاور و روانشناس

### ■ مهم‌ترین عوامل ازدواج مخاطره آمیز

در اینجا برخی از عواملی را که معمولاً تأثیر مخربی در ازدواج دارند بر شمرده و درباره هر یک توضیح کوتاهی می‌دهیم.

#### ۱. میزان رابطه با خانواده مبدا

باید میزان رابطه و صمیمت فرد با خانواده‌اش را بررسی کرد. فرد باید نسبت به خانواده خود دلسوز و مهربان باشد، چرا که والد خوب بودن را از والدین خود می‌آموزد. اگر فرد خانواده‌ای نابسامان داشته باشد یا رابطه خودش با سایر افراد خانواده سرد، خشک، رسمی و غیرصمیمی باشد، الگویی نخواهد داشت تا از آن طریق احترام به خانواده‌ای که خودش می‌خواهد تشکیل دهد را بیاموزد.

#### ۲. بررسی ازدواج سایر اعضای خانواده

اگر الگوی تأهل در خانواده فرد بی‌ثبات است در زندگی آینده فرزندان اثر سوء خواهد داشت. برخی از الگوهای بی‌ثبات در ازدواج عبارتند از: الف) الگوی ازدواج چند همسری یا ب) الگوی طلاق بعنوان یک راه حل.

اگر فرد مورد نظرتان، در خانواده و اطرافیان این موارد را بیشتر تجربه نماید، احتمال گرایش به این الگوها در وی بیشتر خواهد بود.

#### ۳. نبود شباهت یا وجود تفاوت بسیار بین زوجین

برای داشتن یک ازدواج پایدار، افراد باید در مسائل شخصی، مذهبی، اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، قومی و میزان تحصیلات مقداری از تناسب و شباهت را داشته باشند.

#### ۴. وجود خواهران و برادران ناسازگار

از آنجایی که فرد برخی از الگوهای دوران گذشته خود را به خانواده مقصد یا خانواده تازه تشکیل شده می‌آورد، پس باید دید میان خواهران و برادران چه الگوهای رفتاری و ارتباطی حاکم است.

#### ۵. دوران کودکی نامطلوب

محرومیت در دوران کودکی می‌تواند آثار نامطلوب داشته باشد؛ به عنوان مثال: برخی والدین که تجربه محرومیت و کمبود داشته‌اند، سعی در جبران افراطی خواسته‌های فرزند خود می‌کنند و به طور کلی چنین والدینی از الگوی افراط و تفریط استفاده می‌کنند. که این موجب می‌شود فرد در بزرگسالی دچار مشکلاتی شود.

#### ۶. مدت آشنایی

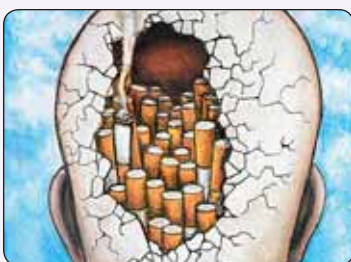
مدت آشنایی خیلی کم و خیلی زیاد می‌تواند مشکل ساز شود. این دوران نباید کمتر از ۶ ماه و بیشتر از ۳ سال شود. مدت طولانی خستگی و عادت به همراه می‌آورد و پس از مدتی ممکن است دو نفر فقط برای اینکه به هم عادت کرده‌اند با هم ازدواج کنند.

#### ۷. بارداری زودهنگام

فرزندآوری زودهنگام می‌تواند آسیب‌های بسیاری به همراه داشته باشد، زیرا هنوز زندگی دوام نیافته و بسیاری از مسائل تثبیت نشده است. بنابراین بچه‌دار شدن بار مسئولیت زن و شوهر را بالا برده و استرس‌های فراوانی به همراه خواهد داشت. البته باید به خاطر داشته باشیم؛ استعداد به بسیاری از بیماری‌های ذهنی و روانی در فرزندان افراد سن بالا بیشتر می‌شود. بنابراین سن پدر و مادر در سلامت کودک مؤثر است.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### سیگار افسرده تان می‌کند



مضرات استعمال سیگار برای سلامتی تنها به بروز بیماری‌های ریوی محدود نمی‌شود. محققان در بررسی‌های خود دریافتند استعمال دخانیات می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی و اسکیزوفرنی را افزایش دهد.

در این پژوهش محققان انگلیسی به بررسی اطلاعات ۴۶۲ هزار و ۶۹۰ نفر پرداختند که ۸ درصد

آنان در حال حاضر مصرف کننده سیگار بوده و ۲۲ درصد دیگر پیش از این استعمال سیگار داشته‌اند. محققان در این بررسی متغیرهای ژنتیکی مرتبط با قرار گرفتن در معرض دود سیگار را بررسی کردند تا درباره رابطه علت و معلولی آن نتیجه گیری بهتری کنند.

آنها دریافتند که سیگار کشیدن نه تنها برای سلامت روان مخرب است بلکه بسیاری از مرگ و میرهای مرتبط با افسردگی، در پی مصرف سیگار اتفاق می‌افتد. محققان دانشگاه بریستول در انگلیس می‌گویند: یافته‌های جدید نشان می‌دهد که باید از سیگار کشیدن افرادی که مبتلا به افسردگی، اضطراب یا بیماری‌های روانی هستند جلوگیری کرده یا آنها را به ترک سیگار تشویق کرد؛ زیرا پیامدهای جدی بر سلامت روان و همچنین سلامت جسم دارد.

### ... توصیه عاشقانه

#### کلید یک رابطه عاشقانه



در زندگی مشترک، موقعیت‌های بسیاری پیش می‌آید که شاید اگر مجرد بودید به راحتی از آنها عبور می‌کردید اما به حکم اشتراک و عشق و پیوندی که بین شما است، باید فراتر از منافع شخصی تان را ببینید و با صبر و تحمل و از خود گذشتگی تصمیماتی بگیرید که به نفع همه اعضای خانواده است.

صبوری و مدیریت احساسات، مهارت‌هایی هستند که هر زوجی در زندگی مشترک نیاز به آن دارند. مهارت‌هایی که عشق و علاقه شما را محکم می‌زنند و بعد از عبور از مشکلات پیوند شما را عمیق تر می‌کنند.

افزایش میزان صبر و از خودگذشتگی در رابطه زناشویی به این معناست که به یکدیگر فرصت دهید تا در بحران‌ها با ساز و کارهایی که با هم به کار می‌بندید، پیش بروید. دیگری را به خاطر مشکلات سرزنش نکنید و تحت فشار نگذارید و برای پشت سر گذاشتن بحران‌ها، فقط خودتان را نبینید. بلکه در تصمیمات‌تان سهم هر یک از اعضای خانواده و تأثیری که بر او خواهید گذاشت را بسنجید.



## پر کردن شکاف رابطه والدین و فرزندان



### • عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

پر تنش ترین چیزی که والدین در تربیت فرزندان شان با آن روبرو می شوند، وجود مشکلاتی است که با او دارند و همین امر می تواند منجر به فاصله گرفتن فرزندان از آنها شود. وقتی والدین به شکاف ارتباطی خود با فرزندان نگاه می کنند، راحت تر می توانند تصمیم بگیرند که به فرزندان نزدیک شوند یا آن فاصله را رعایت کنند و شکاف های آن را با ارتباط سازنده پر کنند. متأسفانه ما نمی توانیم فرزندانمان را مجبور به اعتماد، وابستگی یا سپردن قلبشان به خودمان کنیم، دلبستگی رابطه ای است میان دو نفر، که تنها از دستور یا خواسته های ما تبعیت نمی کند.

#### ■ ترمیم رابطه عاطفی با کودک

این موضوع می تواند باعث به وجود آمدن این سوال شود که، آیا می توان زمانی را مشخص کرد که بعد از آن، نزدیک شدن به کودک و ترمیم رابطه عاطفی با او، غیرممکن باشد؟ باید گفت که در کمال خوش بینی پاسخ این سوال «نه» است؛ دلبستگی یک وضعیت ثابت، یکنواخت و غیرقابل تغییر نیست.

بلکه به عنوان یک ارتباط سیال، نفوذپذیر و متغیر، قابل ترمیم، تقویت است که عمق بخشیدن به رابطه تنها با صرف وقت، صبوری و توجه بیشتر ممکن می شود. برای این کار ممکن است لازم باشد که ابتدا کمی مکث کنیم و به هر آنچه که باعث ایجاد فاصله میان ما و فرزندانمان شده است و تأثیر آن بر او و خودمان فکر کنیم.

#### ■ جدا شدن از منبع دلبستگی

یکی از مهم ترین و موثرترین اتفاقات ممکن در زندگی هر کودک، جدا شدن از افرادی است که نیاز به دلبستگی به آنها دارد؛ تجربه ای که با تهدید برآورده شدن یکی از حیاتی ترین نیازهای کودک، می تواند جراحات جدی برای او ایجاد کند. این جدا شدن می تواند به چند صورت امکان پذیرد.

گاهی والدین با رفتارها و کلمات خود به کودک نشان می دهند که منبع امنی برای او نیستند و گاهی هم به صورت فیزیکی و عدم حضورشان این آرامش را از او دریغ می کنند و یا گاهی این اتفاق به صورت هیجانی اتفاق می افتد. وقتی که والدین با کودک خود در روند کشف محیط همراه و همپا نیستند.

هنگامی که نزدیک شدن به والد، به طور مکرر کودک را در معرض جراحات قرار می دهد، این احتمال وجود دارد که کودک فاصله یا جدایی روانی از والد را برای حفظ امنیت هیجانی خود انتخاب کند. این کار الزاماً به طور آگاهانه و ارادی انجام نمی شود بلکه می تواند به واسطه فعالیت های غریزی مغز برای محافظت از خود، اتفاق بیفتد.

وقتی کودک عدم تمایل والدش برای نزدیکی او و حتی پس زدن درخواست های او را مشاهده می کند در وجودش بی اهمیت بودن برای والد و قرار گرفتن در برابر شرم و ترس را احساس می کند و همین تجربه

منجر به فاصله گرفتن او از والد می شود. این دوری که حالت دفاعی کودک است، می تواند باعث مقاومت های بعدی کودک در برابر هر تلاش والد برای نزدیک شدن و ترمیم رابطه شود، که بسته به سطح جدایی تجربه شده، گذرا، نفوذپذیر یا دشوار برای از میان برداشتن است.

#### ■ چگونگی تقویت رابطه

پیش از اقدام برای تقویت رابطه، آن چیزی که اهمیت دارد و والد باید بررسی کند، میزان پاسخدهی، آمادگی و تمایل کودک برای ترمیم رابطه است. اگر پاسخ ثابت کودک بی اعتنائی و واکنش سرد به تلاش والد باشد، پل زدن بر روی فاصله، اقدامی مهم تر و مقدم بر تلاش برای کم کردن فاصله است. پل زدن، به معنای ارسال پیام هایی به کودک است با این مضمون که ما در جستجوی ارتباط با آنها هستیم در عین حال که هیچ فشاری را به کودک برای آن تحمیل نمی کنیم.

رساندن این پیام، به روش های ظریفی مانند باقی ماندن در حوالی کودک، تنظیم زمان خود برای حفظ این نزدیکی، انجام دادن کارهای کوچک برای مراقبت و حمایت از او، و منتظر ماندن برای نشانه های پاسخدهی و تمایل کودک به ارتباط نزدیک تر است.

برای جلب کردن توجه کودک به سمت خود، بدون اعمال فشار به او، می توان از گفتگو پیرامون مسائل روزمره، به اشتراک گذاشتن یک کتاب یا موسیقی یا درخواست بازی کردن با او، استفاده کرد. والدین با ابراز احساسات گرم، لذت و شادی از بودن در کنار کودک، نشانه هایی از امنیت، علاقه مندی و قابل اتکا بودن را برای سیستم هیجانی کودک

می فرستند.

عمیق ترین رنج ها و ناخوشی های مادر زندگی، بسیاری از اوقات، با جدایی یا محرومیت از حضور کسی که آرزوی تماس و نزدیکی به او را داشته ایم، ارتباط داشته است. به عنوان یک والد می توانیم بپذیریم که مسئول کم شدن این فاصله با فرزندانمان، خودمان هستیم و صبورانه در پی این باشیم که با درایت خود ریشه های این شکاف را در فرزندانمان شناسایی و عقیم کنیم.

#### ■ ابراز دوست داشتن

دوست داشتن فرزند یا هر فرد دیگری که با او در رابطه ای نزدیک هستیم و تلاش برای ابراز آن، اگرچه ممکن است باعث تغییرات اساسی در شخصیت او نشود، اما در نهایت اثر خود را بر رابطه خواهد گذاشت. هنگامی که جرأت نزدیک شدن، در آغوش گرفتن و ابراز دوست داشتن به فرزندانمان با وجود تمام فاصله های ایجاد شده و ناگزیر میانمان را پیدا کنیم و مسئولیت عبور از میان تنگناها و طوفان های رابطه، پذیرش اشتباهات، و تحمل ناکامی هنگام مواجهه با اجتناب و بی تفاوتی کودک را بپذیریم، امکان بازگشت آنها را به امن ترین پایگاه عاطفی شان و همراه کردن آنها با خود در ساختن دوباره رابطه را، فراهم کرده ایم.

یادمان نرود که گفتن شفاهی و نشان دادن عملی دوست داشتنمان به کودک، باعث امنیت روانی در او می شود و هر چه این ابراز در سال های اولیه زندگی فرزندانمان انجام گیرد، اثرات بهتر و موثرتری بر روی روان او خواهد گذاشت.

### ... اشتباه های رایج

#### «نه» به تنبیه فیزیکی کودک

ممکن است به عنوان یک والد، خواسته یا ناخواسته، کودک خود را حداقل یک بار تکت زده باشید.

دست بلند کردن روی کودک واکنشی است که والدین در هنگام عجز و ناتوانی یا خستگی نشان می دهند؛ درست وقتی که احساس می کنند در مقابل کودک کم آورده اند و نمی توانند با صحبت او را مهار کنند، دست به دامن تنبیه بدنی می شوند.

اما واقعیت این است که تنبیه بدنی مستقیم ترین راه برای پرورش یک کودک لجباز، عصبی، بی اعتماد به نفس و بدقلق است. کودکی که مدام از والدین خود کمک می خورد همچنان به رفتارهای بد خود ادامه می دهد؛ چرا که دیگر حساسیتی نسبت به درد تنبیه ندارد و از طرفی با لجبازی کردن سعی در مقابله به مثل با والدین دارد؛ تنها کاری که از او در مقابل زور بازوی بیشتر والدین بر می آید. شما با تنبیه بدنی کودک تان باعث می شوید حس انتقام جویی و روحیه خصمانه در او پرورش یابد. یادتان نرود هر ضربه ای که به فرزندان می زنید ارتباط صمیمی و احترام بین خود و کودکان را از بین می برد. تنبیه بدنی جز تحقیر و تخریب نتیجه ای ندارد.



### ... بچه ها و یافته ها

#### تجهیزات الکترونیکی و اضطراب بچه ها

موبایل، تبلت، کامپیوتر و حتی تلویزیون اجزای جدا نشدنی از زندگی بچه های امروزی هستند اما کار کردن طولانی مدت با تجهیزات الکترونیکی می تواند باعث اضطراب آنها شود. گروهی از محققان دانشگاه مونترال در بررسی های اخیر خود دریافتند استفاده از رسانه های اجتماعی، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر با افزایش



بروز علائم اضطراب در میان نوجوانان مرتبط است. محققان در این آزمایش ها به بررسی اطلاعات مربوط به ۴ هزار نوجوان ۱۲ تا ۱۶ ساله کانادایی پرداختند. از این نوجوانان درخواست شد مدت زمانی را که به کار با تجهیزات الکترونیکی و تماشای تلویزیون اختصاص می دهند گزارش دهند. همچنین علائم اضطراب در این نوجوانان بررسی شد. محققان دریافتند بچه هایی که بیشتر از وسایل الکترونیکی استفاده می کنند در مدت چهار سال، میزان بالاتری از اضطراب را تجربه می کنند و زمانی که نوجوان از زمان وقت گذرانی با این ابزارهای الکترونیک بکاهد شدت علائم اضطراب در او رو به کاهش می گذارد. در واقع محققان توصیه می کنند یک روش برای کمک به مدیریت اضطراب در نوجوانان محدود کردن مدت زمان کار با تجهیزات الکترونیکی و تماشای تلویزیون است.



